



TÜRK ÇOCUK GASTROENTEROLOJİ  
HEPATOLOJİ VE BESLENME DERNEĞİ

# SAĞLIKLI BEBEK BESLENMESİ VE MENÜ ÖRNEKLERİ

## Sevgili anneler ve babalar,

Hamileliğin başından bebeğiniz iki yaşına gelene kadar geçen ilk 1000 gün bebeğinizin tüm yaşamı boyunca sağlığını etkileyen çok önemli bir dönemdir.

Bebeğinizin beslenmesinde uygulamanız gereken en önemli ve vazgeçilmez unsur doğumdan sonra ilk 6 ay boyunca sadece anne sütü ile beslenmesidir.

Tamamlayıcı beslenmeye bebeğiniz 6 aylık olduğunda, ayına uygun, uygun şekilde hazırlanmış ve uygun miktarlarda besinlerle başlamalısınız. Anne sütüne tamamlayıcı beslenmeye geçtikten sonra da devam etmeli ve bebeğiniz 2 yaşına gelene kadar sürdürmelisiniz.

Bebeğinizin formula mama gereksinimi olup olmadığına ve gerekiyorsa hangi formulanın uygun olduğuna hekiminiz karar vermelidir.

Türk Çocuk Gastroenteroloji, Hepatoloji ve Beslenme Derneği olarak bebeklerinizin beslenmesi konusunda merak ettiğiniz konuları açıkladığımız bu rehberi oluşturduk. Rehberimizde tamamlayıcı beslenme sürecinde bebeğinize verebileceğiniz sağlıklı besinlerin hazırlanmasına yol gösterici olması için **Diyetisyen Gülden Demir**'in önerilerine yer verdik.

**Sağlıklı ve mutlu bir gelecek dileriz.**

### **Prof. Dr. Aydan Kansu**

Türk Çocuk Gastroenteroloji, Hepatoloji ve Beslenme Derneği Başkanı

## KISA BİLGİLER



Doğumdan sonra emzirmeye ne zaman başlanır? Bebeğime anne sütümün yetip yetmediğini nasıl anlarım?

- Doğumdan hemen sonra ilk yarım saat içinde bebeğinizi emzirmeye başlamalısınız.
- Bebeğin süt gereksinimi günden güne hatta aynı gün içinde de öğünden öğüne farklılık gösterebilir.



Sezaryen doğum yaptım, sütümün gelmesi ve artması için ne yapmalıyım?

- Sezaryen doğumda anne sütü 48-72 saat içinde gelebilir. Bebeğinizi emzirmeye devam edin. Bebeğinize hekim tıbbi açıdan gerekli görürse geçici bir süre formül süt verebilirsiniz, ancak en kısa sürede emzirmeye geri dönmeyi hedefleyin.
- Anne sütünün artması için her emzirmede sütün tam olarak tüketilmesi önemlidir. Annenin de düzenli ve dengeli beslenmesi gerekir.
- Anne sütü verilirken ideal emzirme pozisyonlarının seçilmesi önemlidir. Hekim ve hemşirenize danışabilirsiniz.



Bebeğimi ne zamana kadar emzirmeliyim, anne sütünün yararı nedir?

- Bebeğiniz için ideal besin, anne sütüdür. İlk 6 ay sadece anne sütü verilir.
- Bebeklerin ilk 6 ay sadece anne sütü ile, 6. aydan sonra anne sütü + tamamlayıcı besin ile beslenmesi önerilir.
- Bebeğinizin sağlıklı gelişimi için onu 2 yaşına kadar anne sütü ile beslemelisiniz. Anne sütü, içeriğindeki prebiyotik lifler ile bağıışıklık öğelerini içerir ve hastalıklardan korur.
- Anne sütü, alerjiye karşı koruyucudur.
- Anne sütü, bebeği ileri dönemde obezite, diyabet ve tansiyon gibi hastalıklardan korur.
- Emzirme, anne ile bebek arasındaki duygusal bağı güçlendirir.



## Bebeğimi ilk 6 ay emzirdim, devam etmeli miyim?

- 6. Aydan sonra da bebeğinizin ana besin kaynağı anne sütünüdür. Tamamlayıcı besin destekleyici ve tamamlayıcı görevdedir.
- Bebeğinizin sağlıklı gelişimi için onu 2 yaşına kadar anne sütünü ile beslemelisiniz. Anne sütünü yanında tamamlayıcı besin 6. ayda başlanır.



## Sütünmün artması için 2 kişilik mi yemeliyim?

- Beslenme miktarına bakıldıđında anne iki kiřilik deđil, iki kiřiyi dűřunerek kaliteli beslenmelidir.
- Hamilelik sırasında besinsel ihtiyaç artar; ilk 3 aylık dűnemde folik asit, Vitamin D, Demir, İyot ve Omega 3 yađ asitleri önemlidir. Folik asit dıřındaki vitaminleri yiyeceklerle alabilirsiniz. Beslenmenizi çeřitli ve dengeli yapmanız gerekmektedir. Hekiminiz ihtiyaınıza gűre sizi yűnlendirecektir.



## Sütünmũ arttırmak için ne yapmalıyım?

- Anne sütünũ arttırmak için dűzenli olarak bebeğinizi emzirmeli, dengeli beslenmeli, dinlenmeli, stresten uzak durmalı ve bol sıvı gıda almalısınız.
- Yeterli miktarda su içmek önemlidir. Gűnlűk içilen 2 litre suya ek olarak 750 mL yani 3 bardak fazladan su tűkutilir.
- Emzirme dűneminde iyi (yeterli ve çeřitli) beslenen annenin sütünü besleyici, bebeđinin geliřimi ideal olur.



## Sütünmũ yeterli olup olmadığı nasıl anlayabilirim? Bebeğimi kaç dakika emzirmeliyim?

- Her bebeğin besin ihtiyaı farklıdır. Bebeğinizi her aciktiğında emzirebilirsiniz. Bebeğinizin doyması için 15-20 dk emmesi yeterlidir.
- Bebekler doyma duygusuna sahip oldukları için anne sütünũ doydukları zaman kendi istekleri ile bırakacaklardır.
- Boy - kilo geliřimi de normal deđerler arasında ise endiřelenmenizi gerektirecek bir durum sűz konusu deđerdir.



## Anne sütü yetersizliğinde bebeğimi nasıl beslemeliyim?

- Anne sütünün yetersiz olup olmadığına hekiminiz bebeğinizin boy ve kilo alimini değerlendirerek karar vermelidir. Formül süt verilecekse hekiminize danışınız. İlk 6 ay anne sütü yetersizliğinde katı gıda verilmemelidir.

6. Aydan sonra tamamlayıcı besin döneminde de bebeğinizin süt ihtiyacı devam eder. Bu dönemde onun sağlıklı gelişimini desteklemek için düzenli olarak anne sütü vermeye devam etmelisiniz. Anne sütü yokluğunda ya da yetersizliğinde beslenmesini bebeğinizin ayına uygun formül süt ile destekleyebilirsiniz. Formül süte başlamadan önce mutlaka hekim veya diyet uzmanına danışınız.



## Bebeğim doymaz ise inek sütü veya keçi sütü verebilir miyim?

- 1 yaşından küçük bebeklere inek sütü veya keçi sütü önerilmez..
- 1 yaşından küçük bebeklerde inek sütü veya keçi sütü tüketimi demir eksikliği ve anemiye neden olabilir.



## Bebeğime doğumdan sonra vitamin takviyesi vermeli miyim? Ne zaman?

Her bebeğin ihtiyacı kendine özeldir. Lütfen doktorunuza danışmadan, bebeğimize takviye vitamin vermeyin.





Bebeğimi ne sıklıkta emzirmeliyim?

### İlk 6 ay

- Bebeğiniz her istediğinde, her ağladığında emziriniz.
- Bebeğinizi gece ve gündeüz, günde toplam en az 8 kez emzirmelisiniz.
- Tamamlayıcı besin vermeyiniz.

### 6-12 ay

- Bebeğiniz her istediğinde emzirmeye devam edin.
- Anne sütü alan bebeğinize, ek öğün olarak günde 2-3 öğün aşağıdaki besinlerden verin.
- Zeytin yağı ile hazırlanan sebze çorbaları ve tahıl püresi (patates, pirinç ya da bulgur vb.) ya da
- Kıyma ya da yumurta sarısı ile hazırlanmış yemekler (kabak dolma, biber dolma, sulu köfte vb.) ya da
- Yoğurtlu çorbalar (tarhana, yayla) ve ekmek ya da
- Mercimek, pirinç, bulgur, havuç, patates, kuru soğan, sıvı yağ ile hazırlanan çorbalar ve ekmek ya da kuru baklagiller ( kurufasülye, nohut) ya da
- Taze mevsim meyve püreleri
- İçecek olarak su



Tamamlayıcı besin vermeye ne zaman başlayabilirim?

- İlk 6 ay tamamlayıcı besin vermeyiniz, sadece anne sütü veriniz.
- 6. aydan sonra da emzirmeye devam edin. Tamamlayıcı besin 6. aydan sonra anne sütüne de devam edilerek verilir. Bebeğin ana öğünü bu dönemde de anne sütüdür.



Bebeğimin alerjisi olduğunu nasıl anlarım? Bebeğime hangi besinler alerji yapar?

- Lütfen doktorunuza danışmadan, bebeğinizin diyetinde düzenleme yapmayın.





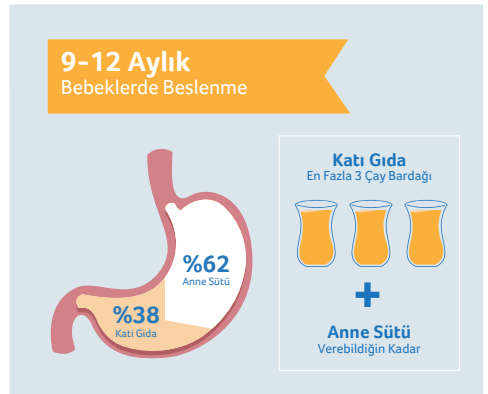
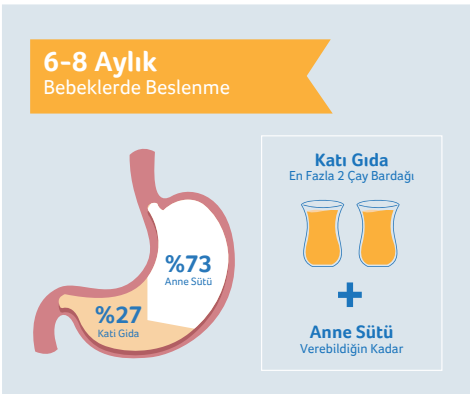
## Bebeğime tamamlayıcı besin vermeye nasıl başlamalıyım?

- İlk kez tamamlayıcı besin denerken bebeğin keyfi yerinde olmalı, mutlaka dik oturur pozisyonda olmalı, denenecek besin 1 çay kaşığı ile başlanmalıdır.
- Tamamlayıcı besin vermeye tek çeşit besin ile başlanır ve kaşık kullanılır. Bebeğin alışma durumuna göre gıda çeşitliliği artırılır.
- Bebekler yeni bir besin denerken isteksiz olabilirler. Bunu iştahsızlık olarak algılamamalı, bu yeni besini bebeğinize 3 gün arka arkaya denemeli, almıyorsa 2 hafta ara verip tekrar 3 gün arka arkaya denemelisiniz. Öğürme normaldir. Pütürlü gıdalara öğürerek tepki verebilir. Anne panik olmamalı besinleri pütürlü, az miktarlarda ve sakince denetmelidir.
- Meyve püresi, yoğurt ve sebze püreleri (etli) tamamlayıcı besin başlanırken ilk seçenekler olabilir.



## Bebeğime günlük ne kadar tamamlayıcı besin vermeliyim?

- Tamamlayıcı besine 6. aydan sonra anne sütüne de devam edilerek verilir.
- Tamamlayıcı besin başlandıktan sonra da bebeğin beslenmesi için ana öğün anne sütüdür.
- Tamamlayıcı besin 6-8 ay arasında 2 öğün (toplam 2 çay bardağı) , 9-12 ay arasında 3 öğün (1 öğün en fazla 1 çay bardağı kadar olur) olarak verilir.



### Dünya Sağlık Örgütü'nün Önerilerine Göre;

- Kati Gıdalar Bebeğin Ayına Uygun Olarak Verilmelidir. • Beslenmenin Kalan Kısmı Anne Sütüyle Tamamlanmalıdır.



Tamamlayıcı besine geçtikten sonra bebeğimin gaz / hazımsızlık / kabızlık problemi oldu. Ne yapabilirim?

6 aylık bir bebeğin bu dönemde de ana besini anne sütüdür, bu durum yaşamın ilk bir yılı tamamlanana kadar da bu şekilde olmalıdır. Bu dönemde tamamlayıcı gıdaların amacı bebeği beslemek değil, katı gıdalarla bebeği tanıştırmaktır. Bu tanıştırma hem damak tadı hem de sindirim sistemini kapsar.

Bebeklerin sindirim sistemi 1 yaşına kadar gelişimini sürdürür. Bu durum sadece gaz sorunu ve kabızlık yaşayan bebekler için değil tüm bebekler için önemlidir. 6 ay anne sütü alan bir bebeğin sindirim sistemi henüz tam gelişmemiştir ve pek çok besin için hazır değildir. Bu nedenle yoğurt, kefir gibi fermente gıdalar bebeğin sindirimini kolaylaştırır.

Anne sütünün yetmediği durumlarda fermentasyon yöntemiyle geliştirilen formüller hekime danışılarak verilebilir.



Doğumdan sonra bebeğim zayıfladı, normal mi?

- Doğumu izleyen ilk bir hafta içinde yenidoğanlarda % 10 tartı kaybı olabilir. Bunun nedeni vücuttaki fazla sıvının kaybedilmesi veya yetersiz beslenmedir.
- Doğumdan 15 gün sonra yenidoğan doğum ağırlığına tekrar ulaşmış olmalıdır.



Bebeğimin yeterli kilo alıp almadığını nasıl anlarım? Bebeğim ayda kaç kilo almalı?

Zamanında doğmuş bir bebek 5. ayda doğum ağırlığının 2 katına, bir yaşında ise 3 katına ulaşır.

- **1. ay** yaklaşık 900 gr
- **0-6 aylık** dönemde bebek aylık ortalama 600 gr alır.
- **3-4. ay** 600 gr
- **6-9 aylık** dönemde aylık 450 gr
- **6-12 aylık** dönemde bebek aylık ortalama 400 gr alır.
- **9-12 aylık** dönemde aylık 360 gr







Bebeğimin boyu yeterince uzuyor mu nasıl anlarım?

- Zamanında doğmuş bir bebeğin boyu genetik faktörlere de bağlı olarak ortalama 47-50 cm'dir.
- Yaşamın ilk 1 yılında sağlıklı bir bebeğin boyu 25-30 cm artar.
- İlk üçer aylık dönemde 8'er cm, 0-6 ayda toplam 16 cm
- 3. ve 4. üçer aylık dönemde ise 4'er cm uzar. 6-12. Ayda toplam 8 cm
- Bir yaşında çocuğun boyu 0.5 katına (75 cm), 4 yaşında 2 katına (100 cm) çıkar.



Hangi tamamlayıcı besin ne zaman verilmeli? Tamamlayıcı besin verilirken nelere dikkat edilmeli?

- 1 yaşından önce bal, yumurta beyazı, mantar, tuz ve şeker verilmemelidir.
- Boğulmaya neden olabilecek kabuklu kuru yemişler, üzüm, pişmemiş havuç, şeker gibi yuvarlak ve sert gıdalar bebeklik döneminde verilmemelidir.
- Nitrit içeren sosis, salam gibi gıdaların bebek beslenmesinde yeri yoktur.
- Bebekler için çay ve bitki çayları, şekerli içecekler, konserve gıdalar, hazır çorbalar, hazır meyve suları, şekerli yoğurt ve peynirler, tuzlu ve biberli gıdalar uygun besinler değildir.
- Besinlere şeker ve tuz ilave edilmemelidir.
- Meyve ve sebzeler mevsimine göre verilmelidir.



Bebeklerin aylarına göre alabilecekleri besinler nelerdir?

### 0-6 ay

Tek başına anne sütü

### 6-8 ay

Anne sütüne devam edilir ve tamamlayıcı besin olarak aşağıdaki besinlere başlanır :

- Yoğurt
- Zenginleştirilmiş sebze püresi (et, tavuk, peynirli)
- Mercimek çorbası
- Haşlanmış yumurta sarısı
- Tuzsuz beyaz peynir

Mixerden geçirilmemeli; ezerek, ince kıvamlı püreye dönüştürülerek verilmelidir.



## 8-12 ay

Ana öğün anne sütüdür. 6-8. ayda verilen tamamlayıcı besinlere ek olarak aşağıdaki besinler verilir:

- Tam yumurta (yumurtanın beyazı ve sarısı)
- Baklagiller
- Ezilmiş makarna, pilav, ekmek
- Et, tavuk, balık, köfte, sebze yemekleri



## TAMAMLAYICI BESİNLERLE İLGİLİ PRATİK BİLGİLER

### Yumurta sarısı nasıl verilir?

- Yumurta sarısı verilmeye 6. aydan sonra başlanır. abilir.
- Diğer tamamlayıcı besinler gibi 3 gün kuralı ile denenerek verilmesi uygundur.
- Çeyrek yumurta sarısı ile başlanıp yavaş yavaş artırılır. abilir.

### İlk köfte nasıl verilir?

- Kızarma yerine haşlama ve suda pişirme yöntemlerini tercih ediniz.
- Et ürünlerinin iyi pişmiş olması ve yanmaması önemlidir.
- Kıyma en az 2-3 defa çekilir.

### Temel pişirme teknikleri nelerdir?

- Kızartma yerine haşlamayı tercih ediniz.
- Et ürünlerinin iyi pişmiş olması ve yanmaması önemlidir.

## BEBEKLERİN MİDE KAPASİTELERİ



**1. GÜN**  
Kiraz kadar  
(5-7 ml)



**3. GÜN**  
Ceviz kadar  
(22-27 ml)



**1. HAFTA**  
Kayısı kadar  
(45-60 ml)



**1. AY**  
Yumurta kadar  
(80-150 ml)



**6. AY**  
Mandalina kadar  
(130-190 ml)

## Meyve Püresi (½ bebek kavanozu kadar)



6. aydan itibaren

### Malzemeler

1 küçük boy şeftali

1 küçük boy şeftalinin kabuklarını soyarak cam rendede rendeleyin. Daha sonra iyice ezerek püre haline getirin. Mevsime uygun olarak elma, armut veya muz da kullanabilirsiniz. Eğer meyve püreniz katı ve yoğun kıvamlı olduysa bir miktar anne sütü veya yetersizliği durumunda devam sütü ekleyerek kıvamı seyretebilirsiniz.

NOT: Meyve suyu yerine meyve püresi ile başlayınız. Bebeğinizin meyvenin kendisini, posasıyla alması daha uygundur.

## Armut Kayısı Püresi (½ bebek kavanozu kadar)



6. aydan itibaren

### Malzemeler

2 kuru kayısı

1 küçük boy armut

2 kuru kayısıyı sıcak suda bekletin ve iyice yumuşayınca küçük parçalara bölerek çatalla ezin. 1 armutu cam rende ile rendeleyerek kayısı ile karıştırın.

## Tahıllı Sebze Püresi (1 bebek kavanozu kadar)



6. aydan itibaren

### Malzemeler

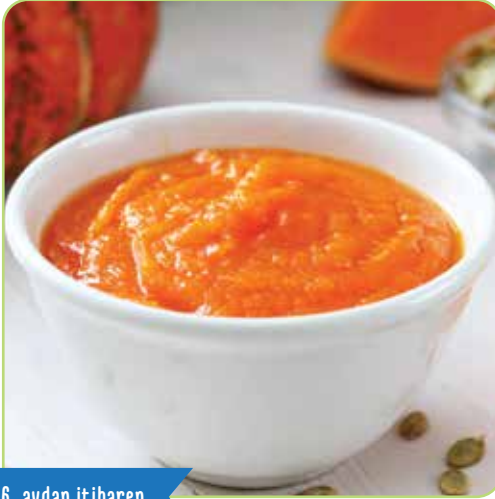
Yarım havuç

1 avuç kadar ıspanak yaprağı

1 tatlı kaşığı yulaf

Havuç, ıspanak ve 1 tatlı kaşığı yulafı çok az su ile haşlayın. Bebeğinizin yiyebileceği kıvamda ezin. Bebeğinizin kasesine aktardıktan sonra içerisine 1 çay kaşığı sızma zeytinyağı ilave edebilirsiniz.

## Balkabağı Püresi ( ½ bebek kavanozu kadar)



6. aydan itibaren

### Malzemeler

1 ince dilim balkabağı

1 çay kaşığı zeytinyağı

1 dilim balkabağını iyice yumuşayınca kadar pişirin. Üzerine 1 çay kaşığı zeytin yağ ekleyerek çatalla ezin, püre haline getirin.

## Yoğurt (½ bebek kavanozu kadar)



6. aydan itibaren

### Malzemeler

Yoğurdunuzu anne sütü veya devam sütü ile mayalayabilirsiniz.

90 ml kaynamış suya 4 ölçek devam sütü katarak hazırlayın. Bir kavanoza aktarın. İçerisine 1 tatlı kaşığı yoğurt ekleyip 5-6 saat kadar mayalayın ve 1 gece buzdolabında dinlendirin. Veya aynı miktardaki anne sütünü benmari usulü ısıtıp içine 1 tatlı kaşığı yoğurt ekleyerek aynı şekilde mayalayabilirsiniz.

## Yeşil Çorba ( ½ bebek kavanozu kadar)



6. aydan itibaren

### Malzemeler

Bir küçük avuç semizotu yaprağı  
1 çorba kaşığı bezelye  
1 çay kaşığı zeytinyağı

1 küçük avuç semizotu yaprağı ve  
1 çorba kaşığı bezelyeyi pişirin.  
İçine 1 çay kaşığı zeytin yağ ekleyerek püre haline getirin.

## Muzlu muhallebi ( 1 bebek kavanozu kadar)



6. aydan itibaren

### Malzemeler

- 1 ay bardağı içme suyu
- 1 tatlı kaşığı yulaf unu
- 1 ay kaşığı zeytinyağı
- Anne sütü veya devam sütü
- ½ muz
- 1 ay kaşığı pekmez

1 ay bardağı içme suyu ile 1 tatlı kaşığı yulaf ununu iyice çırparak pişirin ve ocaktan alın. abucak kıvam alan bu karışımaya 1 çay kaşığı tereyağ veya zeytinyağ ile kıvamı seyreltene kadar anne sütü veya devam sütü ekleyin. Yarım muzunu püre haline getirerek karışım ile karıştırın. 1 çay kaşığı pekmez ekleyerek bebeğinize verebilirsiniz.

## Kış Sebzeleri orbası ( 1 bebek kavanozu kadar)



6. aydan itibaren

### Malzemeler

- 1 küçük dilim balkabağı
- 1 küçük boy patates
- Yarım havuç
- 60ml anne sütü veya devam st\*

1 küçük dilim balkabağı, 1 küçük boy patates, yarım havuu pişirin. zerine 1 tatlı kaşığı zeytin yağı, anne sütü veya devam sütü ilave edin ve çatalla ezerek püre haline getirin.

## Tahıllı Meyveli Yoğurt (1 bebek kavanozu kadar)



6. aydan itibaren

### Malzemeler

- 1 çay kaşığı yulaf unu
- 1 çay kaşığı zeytinyağı
- ½ bebek kavanozu kadar yoğurt
- 1 ince dilim şeftali ya da mevsimine göre elma veya armut

½ çay bardağı içme suyu ile 1 çay kaşığı dolusu yulaf ununu iyice çırparak pişirin ve ocaktan alın. Çabucak kıvam alan bu karışıma 1 çay kaşığı zeytinyağı ekleyin. Yarım bebek kavanozu kadar yoğurt ve 1 ince dilim şeftaliyi de ezerek hepsini karıştırın.

## Sebze Püresi (1 bebek kavanozu kadar)



6. aydan itibaren

### Malzemeler

- 1 küçük dilim balkabağı ya da normal kabak
- 1 küçük boy patates
- Yarım havuç
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 30ml anne sütü veya devam sütü\*

Balkabağı, patates ve havucu pişirin. Üzerine 1 tatlı kaşığı zeytin yağı, anne sütü veya devam sütü ilave edin ve çatalla ezerek püre haline getirin.

### Tahıllı Muhallebi (1 bebek kavanozu kadar)



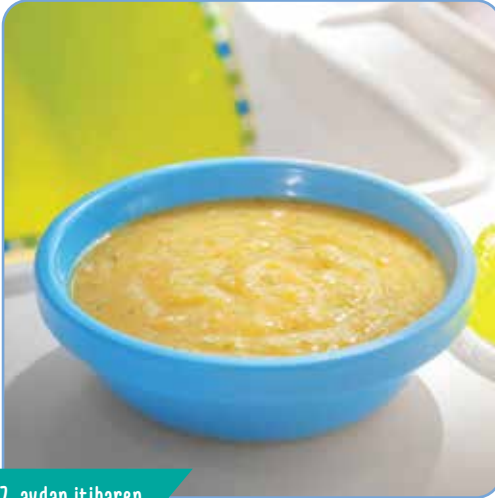
6. aydan itibaren

#### Malzemeler

- 1 çay bardağı su
- 1 tatlı kaşığı irmik veya pirinç unu

1 çay bardağı su ile 1 tatlı kaşığı irmik veya pirinç unu ile pişirin ve ocaktan alın. Bu karışıma 30 ml kadar anne sütü veya 3 ölçek kadar devam sütünü toz olarak ekleyin ve karıştırın. Tatlandırmak için sevdiği bir meyvenin püresinden de ekleyebilirsiniz.

### Bulgurlu Sebze Püresi (1 bebek kavanozu kadar)



7. aydan itibaren

#### Malzemeler

- 1/2 patates
- 1/2 kabak
- 2 çorba kaşığı bulgur
- 1 çay kaşığı zeytinyağı

Bulgur, kabak ve patates haşlandıktan sonra tel süzgeçten geçirin. Üzerine 1 çay kaşığı zeytinyağı ilave edin. Bebeğinizin bulgurlu sebze çorbası hazır.



## Kahvaltı (1 bebek kavanozu kadar)



7. aydan itibaren

### Malzemeler

- 1 çorba kaşığı ince kıyım yulaf
- 1 tatlı kaşığı labne peynir
- 1 tatlı kaşığı pekmez
- Anne sütü veya devam sütü

1 çorba kaşığı ince kıyım yulaf iyice haşlanıp ezilir, lapa kıvamına getirilir. İçine 1 tatlı kaşığı labne peynir, 1 tatlı kaşığı pekmez eklenir ve karıştırılır. En son içine anne sütü veya devam sütü eklenir. Yulaf yerine sütsüz tahıllı ek gıda eklemek isterseniz bu ek gıdayı pişirmeden; anne sütü veya devam sütünün içerisine peynir, pekmez ekleyerek kahvaltınızı hazırlayabilirsiniz.

## Peynirli Sebze Püresi (1 bebek kavanozu kadar)



7. aydan itibaren

### Malzemeler

- ½ orta boy kereviz
- ½ orta boy havuç
- ½ orta boy kabak
- ½ orta boy patates
- 60 ml anne sütü veya devam sütü\*
- ½ kibrit kutusu kadar tuzsuz beyaz peynir

Havuç, kereviz, kabak ve patatesi haşladıktan sonra tel süzgeçten geçiriniz. 60 ml anne sütünü veya devam sütünü kutu üzerindeki talimata uygun olarak hazırlayınız ve haşlanmış sebzelerin üzerine ilave ederek karıştırınız. Hazırlamış olduğunuz çorbanın üzerine beyaz peynir ilave ederek bebeğiniz için servise hazır hale getirebilirsiniz.

## Kıymalı Kabaklı Bezelye Püresi (1 bebek kavanozu kadar)



7. aydan itibaren

### Malzemeler

- 1 orta boy kabak
- Yarım havuç
- 2 çorba kaşığı kadar bezelye
- 1 tatlı kaşığı kıyma

Kabak, havuç ve bezelye ve iki kere çekilmiş kıymayı ekleyin ve pişirin. Bu karışımı ezerek bebeğinizin yiyebileceği kıvamda hazırlayın. Piştikten sonra bebeğinizin kasesine aktardığımızda çorbasına 1 çay kaşığı kadar da sızma zeytin yağı ilave edebilirsiniz.

## Bebek Kumpiri (½ bebek kavanozu kadar)



7. aydan itibaren

### Malzemeler

- 1 orta boy haşlanmış patates
- ½ haşlanmış yumurta sarısı
- 1 çorba kaşığı pekmez
- ½ kibrit kutusu tuzsuz beyaz peynir
- 30 ml anne sütü veya devam sütü\*

Patates, yumurta sarısı, pekmez, beyaz peynir ve 30 ml anne sütü veya devam sütü karıştırılarak leziz bir kahvaltılık karışımı haline getirilir. İçi oyulmuş yarım patatesin içine konarak kumpir haline getirilir.

## Sütlü Kereviz Püresi (1 bebek kavanozu kadar)



7. aydan itibaren

### Malzemeler

- 1 küçük boy patates
- ½ havuç
- ½ kereviz
- 1 tatlı kaşığı bulgur
- 1 çay kaşığı zeytinyağı
- 60 ml anne sütü veya devam sütü

1 küçük boy patates, yarım havuç , yarım kereviz ve 1 tatlı kaşığı bulguru haşlayın. 1 çay kaşığı zeytin yağı ekleyin. Püre haline getirin. 60 ml devam sütü ile karıştırarak çorba haline getirin.

## Sebzeli Balık Püresi (1 bebek kavanozu kadar)



8. aydan itibaren

### Malzemeler

- 1 avuç semizotu
- 1 küçük boy enginar
- 1/3 yeşil kabak
- 1 tatlı kaşığı soğan rendesi
- ½ diş sarımsak
- ½ havuç
- 1/4 büyüklüğünde somon

Mevsime göre balık çeşitlerini ve diğer malzemeleri 1 su bardağı su ile bir tencerede iyice haşlayın. En son blender yapın. Balık çorbanız hazır.

Not: Her farklı besin çeşidini denediğinizde 3 Gün Takip kuralını mutlaka uygulayın. Balık tüketimi konusunda doktorunuza danışmanızı öneririz.



TÜRK ÇOCUK GASTROENTEROLOJİ  
HEPATOLOJİ VE BESLENME DERNEĞİ